

大学生心理自助丛书

大学生心理疏导促就业

汪立夏 王森 刘修财◎编著



大学生心理自助丛书

大学生心理疏导促就业

汪立夏 王 森 刘修财◎编著

编写人员：汪立夏 王 森 刘修财 曾 瑾 林井萍
朱嘉蔚 罗瑞荣 刘志虹 李 辉

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理疏导促就业/汪立夏, 王森, 刘修财编著. —北京: 中国人民大学出版社, 2015. 7

(大学生心理自助丛书)

ISBN 978-7-300-21600-3

I. ①大… II. ①汪… ②王… ③刘… III. ①大学生—心理疏导—案例 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 151228 号

大学生心理自助丛书

大学生心理疏导促就业

汪立夏 王 森 刘修财 编著

Daxuesheng Xinli Shudao Cuijiuye

出版发行	中国人民大学出版社				
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080		
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511770 (质管部)		
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)		
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)		
网 址	http://www.crup.com.cn				
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)				
经 销	新华书店				
印 刷	北京中印联印务有限公司				
规 格	170 mm×240 mm 16 开本	版 次	2015 年 8 月第 1 版		
印 张	19.25 插页 2	印 次	2015 年 8 月第 1 次印刷		
字 数	242 000	定 价	34.00 元		

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

“大学生心理自助丛书”系江西省高校心理素质拓展及实训中心承担的“江西省高校心理健康教育专项研究课题”的研究成果，由江西省教育厅资助出版。

大学生心理自助丛书

编委会主任：史蓉蓉

副 主 任：汪立夏 彭祖雄

编委会成员（以姓氏笔画为序）：

史占彪 史蓉蓉 汪立夏 杨东明 杨联愚
陈沈平 凌四宝 彭祖雄 舒 曼

代总序

在心理健康教育中寻找快乐

——汪立夏同志在 2011 年江西省高校心理健康教育工作会议上的讲话

新老朋友总相会，工作感情互交融。一年一度的高校心理健康教育工作会议是我们大家一起探讨工作、交流信息、增进感情、推进事业的重要聚会，今年的会议也是经省委教育工委、省教育厅批准召开的，既是教育部门的一次工作会议，也是群众组织的一次学术会议，相信一定会开得更加富有成效。

我们总结工作、肯定成绩，是为了树立信心，以利再战；我们分析问题、找出不足，是为了增添动力，不断进步。实事求是地评价我们的工作，我觉得很有必要。省高校心理健康教育研究会自 1998 年成立以来，走过了 13 年历程，成绩是显著的，用一句话概括就是：不后悔，需努力。回顾发展路程，大势上、总体上不后悔、很欣慰，但是看到我们工作所面临的一些困难和大学生成长的需求，我觉得担子很重，仍需努力。

关于过去的工作，可以从五个方面来概括：一是摆上了位置。心理健康工作最初创业时非常艰难，只不过十几所高校响应，没有多少喝彩之声。发展到现在，应该说所有学校的领导都意识到了心理健康教育工作的重要，达成了共识。领导心目中有位置是一个重要标志。还有就是工作部署中有分量，安排工作的时候，都强调学生的心理健康教育，不会因为心理问题而出现影响稳定和人才培养的事件。再就是社会舆论上有影响，已经从学校走向了社会，而且产生了比较大的影响。二是建成了队伍。按

照师生比 1 : (3 000~5 000), 高校大体上配备了教师, 专职队伍基本建成; 兼职队伍发挥作用, 专职为主, 专兼结合; 外围队伍开始形成, 党团干部、辅导员及班主任都是心理健康教育队伍的重要力量, 共同促进大学生心理健康成长。三是推动了工作。在课程方面, 必修与选修相结合; 在课余生活方面, 讲座和专题活动相结合; 在心理工作方面, 咨询与普及相结合。四是创新了载体。这是心理健康教育工作在全国有一定影响的重要原因, 特别是这几年校园心理情景剧蓬勃兴起, 让全体学生享受阳光; 心理素质拓展方兴未艾, 让学生培养良好素质; 职业培训逐步规范, 提高了心理健康教育工作的水准; 等等。这大大提升了我省高校心理健康教育工作的水平和影响力。五是形成了体系。工作体系纵横交错, 覆盖到位; 制度体系科学规范, 日趋成熟; 评估体系立足建设, 重在激励。

当然我们的工作也存在一些问题, 发展不平衡是一个重要问题, 但根子还是人的问题。有些老师是在本科学校, 有些是在高职院校, 但是为什么有些本科学校的工作还不如高职院校的呢? 第一位的、最大的问题还是在人, 首先是队伍建设不适应。个体咨询行, 宏观规划不行。个体咨询个个是专家, 但是从全校的角度、全省的角度, 宏观地考虑人才培养中遇到的种种问题却是有欠缺的。专业的理论好, 实际的指导差。理论上大家头头是道, 这个量表、那个指标, 但在实际工作中, 盲目提条件, 实际效果并不理想。陷入心理小圈子, 难有人生大视野。拘泥于心理健康教育工作的小圈子, 但是忽略人生成长的大视野。现在大学生都是“90 后”, 环境和观念都变了, 教师还老守着自己的“一亩三分地”是不行的, 应该将心理健康教育工作与养心养生结合起来, 与人生规划结合起来, 与人才培养结合起来, 这样才能使心理健康教育工作大气磅礴。其次是工作落实不到位。这表现在三个方面: 一是投入经费不到位。临时挂牌子、临时凑人数、临时拨点钱的事情还是有的, 不是真投入。二是课程设置不到位。我



们也犯了偏信的错误，之前认为各学校基本上都开设了必修课，这次心理健康教育评估发现完全不是那么回事儿，估计也就一半左右的学校设置了必修课。所以结合这次评估，我的想法是大家一定要敢于说实话、办实事、求实效，不能自吹自擂。我们要有大视野，不要局限于小圈子。大视野才有大情怀，不是说唯我独尊，而是你越与人家交流，就越显得大气磅礴，越是领域广阔。三是效果落实不到位。我们的许多政策措施都是很好的，但是具体到某些学校、部门和单位，要么不落实，要么落实有折扣，造成了学校与学校之间发展的不平衡。最后是规划指导不落实。主要表现在规划不科学，为规划而规划，没有真正做到用规划来指导工作；督导不深入，表面要求多，搞形式主义，不是真正深入实际调查研究，指导工作，解决问题；体系不配套，各唱各调、各成体系，形不成合力。

最后，再讲下一步工作的提高。主要考虑从教育部门、学校领导、队伍建设三个层面着手。一是教育部门抓什么？主要是抓规范、抓督导、抓重点，具体来讲就是课程怎么落实、教材怎么规范、培训怎么提高、师资怎么充实和评估怎么到位。二是学校领导抓什么？主要是抓工作落实，具体来讲就是解决投入问题，实现有钱办事；解决人员问题，实现有人办事；解决制度问题，实现有制度办事。从而使学校领导真正成为心理健康教育工作的“后勤部长”和可靠保障。三是队伍建设抓什么？主要是抓素质提高。搞心理健康教育的，首先自己要健康、阳光。朱光潜先生的“要有运动员的体魄、科学家的头脑、宗教家的热忱和艺术家的情怀”对搞心理健康教育工作的在座各位和广大教师来讲是很有针对性和借鉴意义的。“运动员的体魄”，是指从事心理健康教育工作所必需的身体；“科学家的头脑”，是要求我们用理性思维解决工作中的实际问题；“宗教家的热忱”，是指对工作的执着追求精神；“艺术家的情怀”，是指对人、对工作的一种人文情怀。有了这些方面的修养，就一定能够把工作做好，把我们的人才

培养好。

心理学归根结底是一门心学。我始终觉得，大学生思想工作首先是一门人学，然后才是一门心学。人心都搞透了，还有什么办不到的呢？在刚刚出版的《乐享人生》一书里，我谈了自己对生活、工作和人生的看法，是可以供从事心理健康教育工作的老师参考的。首先是乐学，乐于学习是一个人一辈子的追求；其次是乐思，乐于思考，用科学的思维、理性的头脑来指导工作和解决问题；再次是乐业，热爱自己的工作，不仅作为学习、思想的依托，更是作为一种事业；又次是乐活，让自己在工作和学习中享受生活、快乐生活；最后是乐悟，提升自己对生活的感悟，升华生命的意义和价值。按照这样一种要求来对待心理健康教育工作，才能真正从这项工作中找到快乐，在人才培养的实践中获得快乐。

目 录

第一章 就业也需要心理疏导	001
第一节 永久性的世界难题	001
第二节 职场竞争已成为现实	015
第三节 新手的心理困惑	026
第二章 发现就业心理问题	044
第一节 面临就业，你慌了吗	044
第二节 阳光总在风雨后	078
第三节 我的未来不是梦	098
第三章 好就业需要职业生涯规划认知	111
第一节 职业生涯规划的理念	111

第二节	职业生涯规划的重要性	141
第三节	职业生涯规划需要决策	155
第四章	准确实现职场定位	180
第一节	你了解自己吗	180
第二节	经济社会是个大学堂	199
第三节	找准进入职场的切入点	211
第五章	放开心态去就业	230
第一节	撒开大网捞“大鱼”	230
第二节	职场的游“韧”有余	247
第三节	一颗红心，多种准备	260
第六章	规划人生谋就业	272
第一节	树立良好心态，实现角色转换	272
第二节	良好的职业素养助你成功	281
第三节	职场新人如何进行职业规划	290
参考文献		297

第一章 就业也需要心理疏导

第一节 永久性的世界难题



【案例引入】

就业堪忧，法全国大罢工

2009年9月19日，法国八大工会发动跨行业全国大罢工，抗议金融危机下萨科齐政府未能采取有效措施保护民众、解决法国日益严峻的就业问题。这是自2009年7月以来法国第二次全国大罢工，参与人数超过100万。

19日清晨，法国南部港口城市马赛、里昂和格勒诺布尔的工人们纷纷走上街头游行。罢工行动将遍及法国200多个城镇，工会和左派政党希望发动近100万人上街游行，并计划在全国举行200多场集会。19日下

午，巴黎的罢工游行也拉开序幕，大批示威者走上街头。

汽车制造业、石油加工业、银行、制药和零售业工人，以及公共部门雇员成为此次罢工的主力军。全国近一半的小学老师也加入罢工行列，许多家长被迫留在家里照顾孩子。

组织者预计，此次罢工规模将超过1月，法国总工会负责人伯纳德·蒂波特说：“我们雇用了更多的客车来搭载示威者，停运和罢工活动也更多。如果政府对此毫无反应，他们就是在拿这个国家的情绪冒险。”

工会和左派政党抨击萨科齐政府的经济政策，批评政府260亿欧元经济刺激方案没能保护民众免受金融危机之害。1月29日大罢工后，萨科齐被迫拿出26亿欧元用于减税和救助失业及低收入工人，但未能令工会满意。

工会要求政府提高最低工资标准，放弃削减公共部门职位的计划，并批评政府未能采取有效措施解决失业问题。尤其是法国石油巨头道达尔公司在盈利情况下，仍宣布未来4年内裁掉近600个工作岗位。目前，金融危机已导致法国200万人失业，预计2009年还将新增35万名失业者，失业率将达到10%。

众所周知，在当今社会，工作和就业一起构成了人们实现美好生活的主渠道。所以有人说，就业是民生之本、强国之基，是人们改善生活、实现人生价值的基本途径。纵观近几十年的历史，正如以上两个案例所示，有些国家因就业问题没有处理好，导致群众大规模罢工、游行、示威、抗议，更严重的直接导致政府倒台。足见工作和就业是多么的重要。

盖洛普公司进行全球民意调查得出结论：世界上所有的人最需要的就是一份好工作。几十年来，人们关注的焦点、需求的核心，已经从过去的亲情、安全、自由、和平等，变成了对自己能有一份好工作以及自己的子女能有一份好工作的追求。能不能有一个好工作，决定着每个人与他所生

活的城市、所隶属的国家，以及与整个世界的关系。随着经济全球化的发展，就业竞争也已发展为全球化竞争。盖洛普公司主席兼总裁吉姆克利夫顿同时提出，世界各国争夺“好工作”的战争已经打响。

一、世界大学生就业现状

2008年，美国次贷危机引发了国际金融海啸，导致了全球金融行业一片萧条，实体经济也受到巨大冲击，对整个经济增长产生了巨大的负面影响，导致就业弹性系数直线下降，大批人失业，大学毕业生失去了就业的机会。距今虽七年时间过去了，但全球经济复苏进程并不是很理想，后金融危机时代继续考验着各国政府解决就业问题的能力。

国际劳工组织称，2013年全球经济复苏缓慢，就业市场死气沉沉，各国急需出台有利政策提振就业，并指出2013年全球失业率达到6%，失业人口为2.02亿，较2012年增加了500万人。国际劳工组织总干事盖伊·赖德预计，从现在到2018年，全球失业人口将达到2.18亿人，虽然每年都有4000万个新增就业岗位，但不能满足每年4260万新进入就业市场人口的需求。全球经济总需求不足也钳制了劳动市场的复苏，特别是一些发达经济体政府缩减公共开支、提高收入所得税及消费税，增加了私营企业与家庭的负担，直接导致了全球就业需求的下降。

美国乔治城大学生教育与劳动力中心最新发表的《失败的起点：结构转型与迷失的一代》指出，金融海啸后，美国就业职位数量大减，年轻人难以觅到心仪工作发展事业，或是不断转换兼职，或是继续进修，不愿毕业。报告称，20岁出头的美国年轻人中，近1/3有全职工作，就算快到30岁，全职工作者仍只占50%。

就业难，这一世界难题已成为世界各国大学生在就业道路上必须面对的“拦路虎”。据调查，世界不同国家和地区的大学毕业生的就业情况境

遇各不相同。

俄罗斯：30%大学生要改行，在本专业外就业。

日本：大学生求职平均要参加 10 家以上企业的笔试、面试，才能找到一份工作。20%的学生要经历 30 家以上企业的笔试、面试，才能拿到 offer。

巴西：大学生习惯“先就业后择业”。

加拿大：大学生要在实习中捕捉机会。

美国：大学生靠密集信息网艰难地找工作。

西班牙：大学生坦然做“蓝领”。

.....

诚然，大学生就业压力已笼罩在世界各地，并对各地诸多方面的发展产生了不尽相同的影响。相当一部分大学生因就业难而面临潜在失业风险、竞争压力大、负面情绪增加等。

二、我国高校毕业生适应得怎么样

（一）大学毕业生总量持续增加，社会需求呈现不足

随着高校扩招，我国高校从精英化教育向大众化教育转变，招生人数与日俱增，高校的毕业生人数也逐年攀升。从 2000 年我国高校毕业生仅有 107 万，到 2013 年跃升至 699 万，2014 年达到 727 万，而就业率不容乐观。表 1—1 为 2005—2013 年全国高校毕业生人数。

年份	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
人数	340	408	495	559	611	631	650	680	699

从表 1—1 可以看出，近九年我国大毕业生人数逐年增加，九年间应届毕业生人数从 2005 年的 340 万跃升至 699 万，增加了一倍多，而大学

生的就业率呈逐年下降趋势。近几年大学生就业呈现出“一增一减”现象，即大学毕业生数量一直在递增，而与此同时，用人单位高校毕业生需求数量逐渐减少。受国际金融危机影响，企业用人需求总量减少，可供给高校毕业生的就业岗位将进一步减少。

数据显示，到2020年，中国高等教育在校生将超过4 100万人，届时18~22岁的高等教育毛入学率将接近或超过50%，这一数据表示我国高等教育将迈入普及化阶段。高等教育的快速发展，让更多的人有机会接受高等教育，但机遇与挑战同在，以后大学毕业生找到合适、满意的工作将变得更加困难。有研究显示，未来十年，中国大学本专科毕业生增量总计9 400万人，只有一半毕业生能到“白领”岗位就业，这意味着剩下的一半将要到“蓝领”或者“灰领”岗位就业。

社会对大学生的需求和大学生能力培养方向二者还有一定的差距，这也直接导致了有些行业人满为患，求职者供过于求，而有些行业则出现无人问津的尴尬境地。

所以，大家要看清这个大形势，认识并适应这个大形势，作为学校要及时调整人才培养方向，作为学生和家长要及时调整就业期望值，把功课做在平时，毕业的时候才能谋得一份满意的、理想的工作。同时也要看到社会发展对“蓝领”和“灰领”的巨大需求，这可能是以后大学毕业生新的重要的就业去向。

（二）大学生就业渠道不够畅通，就业结构不够合理

高校毕业生就业渠道不畅通主要表现在两个方面：一方面，毕业生到非公有制企业就业渠道不畅通。受现行户籍、人事档案管理、社会保险、干部身份等制度的制约，高校毕业生从非公有制企业到国有企业、机关事业单位的流动存在不少障碍，毕业生到非公有制企业就业积极性不高。而

一些中小企业管理不规范、制度不健全，难以吸引和留住高校毕业生。部分高校毕业生受传统就业观念影响，也不愿意去非公有制企业。

另一方面，城乡基层对高校毕业生有较大需求，但由于相关政策和制度尚不完善，大学生下基层就业的渠道也有待进一步畅通。现在大学生找工作的主渠道就是参加学校组织的人才招聘双选会，但还是有很大一部分学生或因为专业原因、或因为自身条件，没能如愿在学校签约。这一部分学生只能通过社会招聘，亲戚朋友推荐，或者到处跑人才市场，浏览招聘网络去寻找心仪单位。而这里面人才市场和招聘网站成了绝大多数人的选择。

此外，还存在就业结构不合理的问题，也就是就业中的结构性矛盾，它包括专业结构矛盾和地区结构矛盾。在专业结构上，高校存在专业设置和市场需求脱节的问题，学校专业设置、教学方式与社会经济发展不适应，存在为追求短期效益开设新专业，不舍得砍掉社会需求少的冷门专业，不去思考课程内容改革、教学方式改革等，高校的教学未按照产业进步的人才要求进行，导致学生未毕业就失业。在地区结构上，受经济发展的影响，经济发展相对较发达的地区，就业形势好，人才扎堆，就业渠道也非常畅通，比如“北上广”；而欠发达地区，就业情况就比较糟，缺乏人才，如果还留不住人才，经济发展更加缓慢，形成恶性循环。

（三）高校和学生自身存在不足，招聘单位不理性

高校扩招之后，大学生数量快速增加，高校在软硬件各方面面临着严峻挑战。随着学生数量的增加，不同地区学生的基础差距较大，很多学生专业知识、专业技能掌握得不扎实，沟通能力、时间观念、职业态度、职业形象等职业素养不能得到很好的锻炼和提升，应聘时茫然无措，即使侥幸入职，也可能很快就被淘汰出局。